

# 中学生からの新クラス 「Aqua Trail（アクアトレイル）」新設のお知らせ

新年度、2026年4月より

新クラス「Aqua Trail（アクアトレイル）」を新設します

■概要は以下となります■

- ①中学生以上の会員でクラブ基準での一定の泳力を有する者を対象に
- ②予めクラブの定める日程、時間の中で
- ③ご都合のつくところへ好きなだけ泳ぎに来られるクラスです

中学生になると、勉強や部活動の時間が増え、水泳に通う時間を確保することが難しくなっています。実際、スケジュールの都合で水泳を続けられなくなるお子さまも、これまで多く見えました。

しかし、小学生のうちに身につけた技術や泳力は、中学生以降にこそ大きく活かされます。子どもの身体が大人へと成長していくこの時期は、今後の人生を通して使い続ける「身体的基础・土台」をつくる非常に重要な期間です。水泳によって適切な運動負荷をかけることで成長を促し、丈夫な身体づくりにつなげることができます。

水泳は、体力づくりや心身の成長のサポートはもちろん、セカンドスポーツとしてのリハビリやアクティブレストなど、多方面でお子さまの成長に役立つ運動へと広がっていきます。その大切な時期に水泳から離れてしまうのは、水泳が本来持つ運動効果を十分に得られないという点では、とてももったいないことなのです。

水泳を運動習慣として続けることで、ボディメイクや健康、心肺機能の向上、筋力トレーニング、可動域や柔軟性の改善など、心身に大きなメリットが生まれます。こうした効果を最も実感しやすいのは、まさに基本的な泳力が身についたこれからの時期になるのです。

これまでもクラブでは、中学生以上の振替に特例を設けるなど、勉強や部活が忙しくなってくる中でもできるだけ泳ぎに来られるような参加方法を模索してきました。この度新年度より新クラス「Aqua Trail（アクアトレイル）」として、これまでよりパワーアップして、さらに参加しやすく、泳ぐ量も確保しやすいクラスを新設することとしました。

このクラスは、一般のスイミングクラブにあるような選手クラスとは異なります。クラブ理念に則り、他者との競い合いに勝つよりも、自分自身の最高のパフォーマンスを発揮できることを目指して練習していく事が目的です。より速い者が優れていて、そうでない者が劣っている、という雰囲気、空気を出来るだけ取り除き、参加者が皆楽しく気持ちよく、自身の向上を目指していけるクラスです。

練習内容としては通常のクラスと同じように、基本に忠実な正しいフォームの泳ぎを身に付けていく事を目的としていますので、基本的には他の参加者と同じように泳いでいく事となります。これまでの練習内容から大きく変わることはありません。

**心身にとって大切な時期に、これまで身に付けてきた水泳という運動を  
継続していけるよう、是非ご参加ご検討ください**

## クラスの詳細

●月会費 12100円（税込）

●泳力 4種目25m以上を泳げる泳力

クラブ内バッチテスト8級以上、泳力認定4級以上が目安となります

※泳力が満たない場合には、通常クラスへご参加いただき、基準になる泳力が付いた時点でクラブよりお知らせいたします

●参加可能クラス

対象クラスへ回数の制限なく参加できます

泳げるスペースに余裕のあるクラスを月単位で更新していきます

2026年4月から実施できる、スタートアップクラスは以下を予定しています

水曜日・1630-1730・1730-1830 木曜日・1630-1730・1730-1830

金曜日・1700-1800・1800-1900 土曜日・1400-1500・1500-1600

日曜日・1100-1200 すべて原宿クラスとなります

※参加可能クラス以外のクラスに在籍しての練習参加を希望の場合は通常クラスへの参加となります

## 参加方法

・4月以降中学生になる学年、またはそれ以上の学年で（2014年4/1以前の生まれ）保護者の方含む大人の方の参加も可能です

・4種目25m以上を泳ぐ泳力のある会員の方は、

下記リンクまたは右のQRコードよりクラス変更フォームへの入力をお願いします

「変更後のクラス」欄へ「アクアトレイル」と入力してください

3月中に具体的な練習申し込み方法などの手続きをメールいたします

<https://forms.gle/vChSugXKnkRgDBn58>



## クラスのきまり

・原則的にweb予約「かんたん予約」を利用して参加申し込みをする形となります

「かんたん予約」より練習予約を入れていただき、当日練習にご参加ください

・参加可能クラス以外のクラスへ単発で参加されたい場合、空きがあれば受け付けられますが1回毎に追加料金をいただく形となります(1100円/1回)

※現在会員ではない、新規入会の方が最初からこのクラスへ参加することは出来ません

泳力を確認し、クラブの練習スタイルに慣れるまで一定期間通常クラスへ在籍をお願いいたします

※このクラスは家族割引や紹介割引の対象にはなりません

クラス新設の狙いとして、同年代の仲間と一緒に練習することで、子どもたちの間に自然とコミュニティが生まれることも期待しております。ご家庭や学校とは異なる「第三の居場所」として機能し、安心して参加できる環境を整えていきます。思春期に差し掛かるこの時期に、自ら選んで参加し、仲間と協力しながら活動できる場があることは、子どもたちにとって大きな支えになると考えています。

活動現場となるプールでは、泳ぐ速さ・泳力の差によって優劣が生まれることのないよう、特に指導者が配慮し、誰かと比べるのではなく、一人ひとりが「昨日の自分」と向き合い、成長を実感できる環境づくりを大切にしていきます。

そして、参加するすべての子どもたちが仲間として尊重され、安心して通える空間をつくることも、クラブとしてしっかりサポートしていきたいと考えています。